



川で安全に泳ぐには、どんな準備をしておけばいいの

うき輪など水にうくものを準備する

泳ぎに自信がない人は、うき輪や発ぼうスチロール板など、つかまって泳ぐものを持っていきましょう。そして、うき輪や発ぼうスチロール板などにはひもをつけ、ひもの先を、木や大きな石に結びつけておいて遊びます。こうしておけば、下流へ流されてしまうことがなく、つかれたら、つかまって、体を休めることもできます。また、ひもの先を、大人の人などに持っていてもらえば、岸へ引きよせてもらうことができるので、安心です。

川のようにすを調べておく

流れの速い所や深い所、ごみがたまっているような所はさけましょう。また、泳ぐ所の川底を、水中めがねなどで調べて、ガラスのかけらなど、ふんでけがをしそうなものは、取りのぞいておきましょう。

はきものをはく

少し泳ぎにくいかもしれませんが、古い運動ぐつなどをはいていると、川底の小石などをふんでも痛くありませんし、けがを防ぐことができます。

川にひもを張っておく

川のようにすを調べたら、泳ぐ場所を決めて、泳ぐ場所のいちばん上流と、いちばん下流にじょうぶなひもを張り、この中で泳ぐようにします。こうしておけば、流されてもひもにつかまることができず、ひもにつかまって泳いだり、休んだりすることができます。

(監修・青木 国夫)

